



ការបំពេទារកដ្ឋាយនិកដោះម្នាយ

ចាប់ដើម ព្រមទាំងសុវត្ថភាពល្អ មួយសំរាប់ទារកអក

ចំណើនីប្រសើរបំផុត
សំរាប់ទារករបស់
អ្នក ។ ពីរមក
ពីរបង្ហី! ការបំពេល
ទារកដោយទីក
ដោះម្តាយតីលូ
សំរាប់អ្នក និងទារក
របស់អ្នក ។

ហេតុអ្និតនជាបំពេទរកដោយនឹងដោះម្នាយ?

- ▶ វាគារសំបៀបអ្នកទិន្នន័យរបស់អ្នក ។
 - ▶ ទីកន្លែងដែលត្រូវបានចែងចាំឡើង ។
 - ▶ ទីកន្លែងដែលត្រូវបានចែងចាំឡើង ។

ការបំពេញទាក់ដោយទីកន្លែង និងការបស្ថុអ្នក

- ទីកោះម្នាយតិខាយិងរំលាយអាហារ ។
 - ទីកោះម្នាយការពារទារករបស់អ្នកពីបញ្ញា
សុវត្ថិនិងដីទាត់ ។
 - ទាក់ដែលបានទីកោះម្នាយប្រហែលមានត្រាត្រា
ជាង ។
 - ទាក់ដែលបានទីកោះម្នាយទំនួរប្រហែលជា
មិនទឹកឡើងទំនួរខ្លាំងទេ ។

ការបំពេទរកដោយទីកន្លែង: អ្នយដ្ឋាន

- ▶ ຜູ້ຍໍາເຫຼືອມາດນີ້ແດນພະນຸງຟ້າມູນຍາກຄາດໆ ၅
 - ▶ ຜູ້ຍໍາເຫຼືອມາດນີ້ແດນພະນຸງຟ້າມູນຍາກຄາດໆ ၅
 - ▶ ຜູ້ຍໍາເຫຼືອມາດນີ້ແດນພະນຸງຟ້າມູນຍາກຄາດໆ ၅
 - ▶ ຜູ້ຍໍາເຫຼືອມາດນີ້ແດນພະນຸງຟ້າມູນຍາກຄາດໆ ၅

ເກີ່ມາໃນເຊື້ອຕິດໄສລະອກຕຽບສຶກ?

កំស្បុរាណដោះជីវិត បុមបីទីកដោះទោទារក
របស់អ្នកសំបាប់ខែទីមួយ ។ ទារការាមេត្តានកាត់
ដោះអ្នកដោយមិន ចាំបាច់មានជីវិតយុទ្ធសារីយ៉ា ។
ពេលណាម្នាក់បំពេទទារក ធ្វើឡើស្ថូររបស់អ្នកប៉ែងជាតា
អ្នយូស្ថូរទារក ។ ទារកត្តូវតែបានគិតឱ្យដោះអ្នកដោយ
បានហើយនៅរយៈពេលត្រាំមួយខែ ដីបុង ។ ការបំពេទ
ទារកដោយទីកដោះអ្នកត្រូវដែបនប្រាកាយពេលទារក

ចាប់ផ្តើមញាំអាហារវន ។ ចូរបំពេទិកដោយអ្នយ
យោងហោរ ណាស់មួយឆ្នាំក្រោយពីទាក់ទងកែតមក ។
អ្នកអាចប្រឈមយក ទិន្នន័យដើម្បីជាមួយអ្នកដៃទំនាក់ទំនាក់
បំពេទិកទាក់ទងបស់អ្នក ពេលណាអ្នកទេនិភោយពីផ្លូវ ។
ពេលណាអ្នកទេនិភោយពីផ្លូវបានយកឡើង
ឡើ ។ វាគ្រឹះការពេលវេលា និងការអនុវត្តន៍ដើម្បី
រួមសូគ្រិតិការបំពេទិកទាក់ទងយកដោយអ្នយ
ដោយរបស់អ្នកប្រឈមបានលើជូនទេនិភោយពីក្រោមឱ្យ ។
គ្រឹះរួមសាកាត់មាត់បស់ទាក់ទង បើក ដែលជូនក្រោមឱ្យ
ពីណាស់អ្នកដៃទំនាក់ទំនាក់ ។

អ្នកប្រើហេលត្រូវការរិគោតអាមារ និងពិសាទិក
ឆ្លង ត្រឹមកាលណាមួកបំពេទារក ។ កំដុកតាវី
នៅនិតារក របស់អ្នក ។ សាកល្បងអលយុទ្ធតែកបាន
ហើយដោរសភាងអក្សមួយទៅជាអ្នកដែកចំឡើងទីនេះ ។
ត្រូវឱ្យស្រីងប្រើហេលអចប៉ាតាល់សល់សុខភាពទា
កអ្នក ។ នៃព័ត៌មានហោចណាស់ពីរម៉ាងក្រោយពី
អ្នកពិសាទិកត្រូវឱ្យស្រីង មុននឹងអ្នកបំពេទារកដោយ
ទីកន្លែង ។

ទន្លេជីថយកីឡាចិត្ត

- ▶ អង្គភាពរាំប្រការបំពេទារកសោមីកដោះអ្នយ
នៅ Los Angeles ខាន់ដី លេខ
1-213-639-6463
 - ▶ គីប La Leche League លេខ:
1-800-LA-LECHE